ZAMAN 9 NİSAN 2005 CUMARTESİ SAYI: 122 ZAMAN'LA BİRLİKTE SATILIR www.zaman.com.tr/ailem

ailem



TAKINTILAR HAYATIMIZI KARARTMASIN!



İÇİNDEKİLER

ZAMAN ailem
9 NİSAN 2005 CUMARTESİ SAYI: 122

Feza Gazetecilik A.Ş. Adına İmtiyaz Sahibi	Ali Akbulut
Genel Yayın Müdürü	Ekrem Dumanlı
Yayın Danışmanı	Hamdullah Öztürk
Yayın Editörleri	Serhat Şeftali Mustafa Aydın Şemsinur B. Özdemir
Katkıda Bulunanlar	Ali Demirel Ali Budak Osman Karyağdı
Tasarım	Mehmet Şimşek
Kapak	Osman Turhan
Sorumlu Müdür ve Yayın Sahibi Temsilcisi	Yakup Akalın
Reklam Koordinatörü	Yakup Şimşek
Yayın Türü	Yerel Süreli

Çobançeşme Mh. Kalender Sk. No: 21. 34196 Yenibosna-İstanbul Tel: 0212 639 34 50 (pbx) www.zaman.com.tr
Baskı: Feza Gazetecilik AŞ Tesisleri

http://www.zaman.com.tr/ailem
Öneri ve teklifleriniz için: ailem@zaman.com.tr

Şükür ve teşekkürden ne kadar uzağız!

Yol, insanı ya selamete ya da felakete götürür. Dünya bir anlamda yoldur. Yolun hakikisini bulan insan, yollarda kalmaz ve kaybolmaz. Teşekkür etmek bir erdemdir. Eğer bu erdemin değerini bilmiyor ve bunu gereksiz bir uğraş olarak düşünüyorsak, "kendine saygısı henüz teşekkül etmemiş" insanlarız demektir. Paylaşmak, verecek bir şeyi olan insanlar için geçerlidir. Duygularımız paylaşılamayacak kadar ruhsuzsa paylaşmayı da bilmiyoruz denebilir. Paylaşmayı bilmeyen, teşekkür etmesini de bilmez. Teşekkür etmesini bilmeyen ise özür dilemeyi kendine yediremez.

Sokaklar, arabalar, otobanlar, yaya geçitleri, paylaşmanın ve teşekkür etmenin birer unsurudur. Hayatında "paylaşma, dert ortağı, güzel söz, kalp almak, gönül kazanmak" nedir bilmeyen insanlar, şoför koltuğuna oturduğunda birden değişime uğrayamazlar değil mi? "Her şey benim için", "Ben mutlu olayım yeter", "Bana ne elâlemden!" diye düşünen insanlar, yolların da kendileri için tahsis edilmiş olduğunu zannederler. "Şeridinde gitmeme, rastgele sağa sola girmeler, aşırı hız yapmalar" onun için bir haktır adeta.

Trafiğin asıl unsuru insandır, dolayısıyla insanın, trafik bilinç ve kültürünün yükselmesi son derece önemlidir. Bundan daha önemlisi insanın kendi öz değerlerine saygısının olmasıdır. İnsana karşı yapılacak en ufak bir haksızlığın sorumluluğunu hissetmeyenler, karşısındaki insanın ölümüne yol açmaktan dolayı sorumluluk duygusu altında ezilmezler. Bunun için bir yayaya çarpan arabanın şoförü aracından iner inmez ilk olarak aracında hasar olup olmadığına bakar. Ya da çarpıştığı adama "Geçmiş olsun, bir şeyiniz var mı?" diyeceğine, "Dikkatsiz herif önüne baksana!" diye bağırır, kavgaya tutuşur.

"İnsan olmak" okul okumak, çok parası olmak anlamına gelmez. "İnsan olmak" vasıflı olmak anlamına gelir. Vasıf ise erdemdir, ahlaktır, anlayıştır, aklıselim sahibi olmaktır. İnsan-ı kâmil olmak ise hedeftir.

En güzel müjdeci için...

Önümüzdeki sayımızda Peygamber Efendimiz'in (sas) doğumunun yıldönümünü kutlayacağız. Bu doğrultuda dergimizin sayfa sayısını iki katına çıkararak okurlarımıza daha dolu bir dergi vermeyi amaçlıyoruz. İyi haftalar...

Serhat Şeftali | s.seftali@zaman.com.tr

سُئِلَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللهِ؟ قَالَ: أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ

Süiel'n-nebiyyü sallallâhü aleyhi vesellem: Eyyü'l a'mali ehabbü ilallahi? Kále: Edvemühâ ve in kalle.

Allah Rasulü'ne (sas) soruldu: Allah'ın en çok sevdiği ameller hangileridir?
Efendimiz (sas) cevap verdi: Az dahi olsa devamlı olan amel.

Kitap okuma çocuğa ne kazandırır?

Çocuğunuzla günün yoğun temposu ve TV sebebiyle yeteri kadar sohbet etme imkânı bulamıyor olabilirsiniz. Kitap okuma sayesinde onunla 10-15 dakikalık özel bir iletişim kurma imkânınız olur. Kitap okuma, çocuğunuzun kelime haznesini artırır, dil gelişimini sağlar.

Çocukları sorumluluğa alıştırın

Sağlıklı bir ergenlik döneminin sonunda bir genç, anne-babasından duygusal olarak bağımsız hale gelir. Küçükken başı her sıkıştığında size ağlayarak koşan çocuk, artık kendi problemleriyle baş etmeyi öğrenmiştir. Kendi hakkında karar verebilir, kendi yaşam felsefesini oluşturur. Bunların gerçekleştirilmesi için gence aşamalı olarak kendi sorumluluklarını teslim etmek gerekir. Lise çağına gelmiş bir ergenin, başarının da başarısızlığında kendi sorumluluğunda olduğunun bilincinde olması beklenir. Başarısız olan öğrenciler arasında yapılan bir araştırmada, bu tip öğrencilerin başarısızlıklarını çevresel faktörlere yükledikleri görülmüştür. Mesela, çocuk sınavda düşük not almasını, öğretmenin ona takmış olmasına bağlamakta ya da haksızlığa uğradığını düşünmektedir. Bu durumda öğrencinin velisi, çocuğunun inancı doğrultusunda hareket edip öğretmeniyle tartışırsa, onun sorumluluk almasına büyük bir sekte vurmuş olur.

Genç bağımsız olmak ister

Gençlik çağı bağımsızlık çağıdır. Gençler evden kopar ve çevresine yönelir. Gençler için evde oturmak onlara işkence gibidir. Spora ilgi artar. Sporda kazanılan başarı gencin kendine olan güvenini artırır. Toplu yapılan sporlar, gencin yaşıtlarıyla kaynaşmasını sağlar. Ana-babadan kopma eğilimiyle gençte oluşan boşluk arkadaşlarla doldurulur. Kendine sırdaş ve dert ortağı arar, argo konuşur. Arkadaş grubundan ayrı düşmekten korkar. Evde arkadaşlarının eleştirilmesine kızar. (Prof. Dr. Atalay Yörükoğlu, Gençlik Çağı)

İyiliği tavsiye edip, kötülüğe engel olmayı vazife gören insanlarda, eğer dünya sevgisi her şeyin önüne geçerse, o zaman izzet ve itibarlarını kaybederler.

■ **SAİD OKUR**

Vehn yahut dünyaya dalmak



Rasûlü Ekrem (sas) sahih bir hadis-i şeriflerinde şöyle buyururlar: *"İleride, ehl-i kitap ve diğer milletler, tıpkı aç kimsenin sofranın başına koştuğu gibi sizin üzerinize üşüşeceklerdir; üşüşüp ağzınızdaki lokmaları almak isteyeceklerdir."*

Sahabi sorar: *"O gün bizim azlığımızdan mı böyle olacak Ya Rasûlallah?"* Allah Rasûlü (sas), *"Hayır; bilakis siz o gün fevkalâde çok olacaksınız; ama Allah, düşmanlarınızın kalbinden size karşı olan mehabeti çıkaracak; (yani hasımlarınız nazarında saygısız hâle gelecek, emniyet telkin edemeyecek ve ağırlığınızı hissettiremeyeceksiniz. Aynı zamanda Allah sizin kalbinize 'vehn' koyacak."* buyurur.

Sahabi yine sorar: *"Vehn nedir ya Resûlallah?"*

Efendimiz (sas); *"Vehn, dünya sevgisi, dünyayı birinci plânda ele alma ve ölümden ürkmektir."* (Ebu Davud, Melâhim, 5; Müsned, 2/359; 5/278) buyururlar.

Evet bir toplum, dünyayı, nefislerine bakan yanlarıyla maksudun bizzat olarak ele alır, kalbiyle, ruhuyla ona yönelir; Allah'ın rızasını da bir tarafa bırakırsa, yani dünya ve onun içindekilerini Allah'a tercih ederse o "Lâ ilâhe illallah" dese de, kalbî ve rûhî istikametinin var olduğu söylenemez. Burada Allah Rasûlü (sas), "Allah (cc) kalbinize 'vehn' koyacak, siz de o zaman hasımlarınız karşısında yenileceksiniz." derken, bir başka hadis-i şerifte de, kalblerdeki mehabetin alınması adına "Emr-i bi'l-ma'ruf nehy-i ani'l münker"in yapılmaması; kitap, haşir-neşir akidesinin anlatılmaması gibi önemli bir ihmale dikkatleri çeker.

Öyleyse, gayet imanlı, olabildiğine maddî-mânevî açıdan güçlü, dünyayı nefsine bakan yönüyle hakir görecek kadar basiretli, vehne gönlünde yer vermeyecek ölçüde tevekküllü, düşmanları karşısında tepeden tırnağa heybet ve heyecan dolu bir neslin yetiştirilmesi bizim için en büyük gaye olmalıdır.

Bebeğiniz hastane ortamında, uygun tıbbî şartlar altında doğdu ise gerekli bakım uygulanmıştır. Bir sağlık kuruluşu dışında doğdu ise muhakkak anne ve bebeği kontrolden geçiriniz.

■ DR. HIZIR YILMAZ*

Gözünüz aydın bebeğiniz doğdu

Anne sütü

Tıp bilimi anne sütünde sürekli yeni faydalar keşfetmektedir. Anne sütü bebeğin ihtiyacına göre düzenlenir. Erken doğumda prematüreye göre muhtevası ayarlanır. Doğum sonrası ilk süt bebek için mikroplara karşı koruyucu faktörler içerir. Bunlar bağırsaklara yerleşerek mikroplara karşı ilk korumayı üstlenir. İshal, solunum ve idrar yolu enfeksiyonların daha az görülür. Bebek enfeksiyona yakalandığında annede üretilen koruyucu faktörler bebeğe geçerek iyileşmeyi hızlandırır. Uzun emziren anneler göğüs- yumurtalık kanseri ve kemik hastalıklarına karşı korunur. Uzun süre anne sütü alan bebeklerin ileride alerji, astım, diyabet gibi hastalıklara yakalanma riski azalır. Onun zeka seviyesini yükseltebilecek yegâne gıda sadece anne sütüdür. Bebeğini emzirmeyen anne tam anne değildir. Sebep ne olursa olsun Yaratıcımız'ın mucizesi anne sütünden vazgeçmeyiniz.

Emzirme

En az 6 ay sadece anne sütü bebek için tek başına yeterlidir. Bebek ağladıkça emzirilmeli, memeler sırayla verilmeli, bir sonraki emzirmeye yarım kalan memeyle başlanmalıdır. Süt azalsa bile ısrarla emzirilmeye devam edilirse arttığı görülecektir. Emzirme ve beslenmesi ana kucağı pozisyonu tabir edilen yarı oturur veya oturur vaziyette yapılmalı, gazı çıkarıldıktan sonra başı yüksekte ve yan yatırılarak kusmuğunun akciğere kaçması engellenmelidir. Düz yatarak beslenmenin kulak iltihabına zemin hazırlayacağı unutulmamalıdır. 6. aydan sonra anne sütü bebeğin tüm ihtiyacına cevap veremediğinden, ek gıdalar ilave edilerek emzirmeye en az 1,5-2 yaşına kadar devam edilmelidir.

Ayrı kalınca

Sütünüzü sağıp acıktığında ona verilmesini sağlayınız. Sütünüz oda sıcaklığında 5-6 saat, buz dolabında 24 saat, derin dondurucuda en az 1 ay bozulmadan tazeliğini korur.

Annenin gıdası

Günlük 3-4 litre sıvı gıda yanında protein ve kalsiyum yönünden zengin, ilave sebze-meyveler ihtiva eden düzenli ve dengeli beslenme sağlanması gerekir. Öğlenleri yarım saat uyku çok faydalı olur. Hekimin önereceği ilave demir, vitamin ve mineralleri almaya özen göstermek gerekir.

*Konya Vakıf Hastanesi
Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Uzmanı

Salih Yusufoğlu
s.yusufoglu@zaman.com.tr

Mektup adresi: Ailem Dergisi (Salih Yusufoğlu) Çobançeşme Mah. Kalender Sk. No: 21 Posta K: 34196 Y.Bosna/İST.

Teşekkürler Ailem okurları

Her ailede huzursuzluk varmış gibi empoze edildiği şu günlerde mektuplarınızla insanlara ümit kaynağı oldunuz. Kötülüklerin her zaman olacağı gibi, güzelliklerin de hiçbir zaman eksik olmayacağını gösterdiniz. O güzel mektuplarınızla, evlenecek olan gençlerimizin 'Hayatta anne-kız gibi anlaşabileceğimiz, güzel kayınvalideler de var.' fikrine sahip olmalarını sağladınız. Gelinlerine karşı olumsuz hareketleri olan kayınvalidelere en güzel örnekleri sundunuz. Kayınvalidesine karşı 'hoş olmayan' davranış sergileyen gelinlere de, iyiliğin, erdemin, saygının, hürmetin nasıl olması gerektiğini gösterdiniz. Hasılı bu konudan ders alması gerekenlere ders, sevinç duyması gerekenlere sevinç, ümit bulması gerekenlere de ümit sundunuz. Gösterdiğiniz bu yoğun ilgi için en kalbi selamlarımızı sunuyoruz sizlere. Gelen yüzlerce mektup arasında yayınlayamadığımız mektuplar için bizi anlayışla karşılamanızı diliyoruz. Gelin ve kayınvalide konusunu burada nihayetlendirirken, önümüzdeki haftalarda sunacağımız yeni bir teklife de mektuplarınızı göndermeniz ümidini besliyoruz... Buyurun son gelin-kayınvalide mektuplarına...

Bileziklerini satıp kayınvalidesini umreye gönderdi

Geçtiğimiz Ramazan ayındaydı. Komşum Fatma teyzenin umreye gittiğini duyunca çok sevindim, fakat bir o kadar da şaşırdım; çünkü oğlu ve geliniyle yaşayan Fatma teyze, kıt kanaat geçimlerini sağlayan mütevazı bir aileye mensuptu. Gelini Emine abla yıllardır hasta eşine bebeği gibi bakıyor, kayınvalidesine de, takdire şayan bir şekilde saygıda kusur etmeden hizmet ediyordu.

Fatma teyzeyi umreden dönünce ziyarete gittim. Daha önce bir insanın bu kadar sevinenini görmemiştim. Seksen yaşın üzerinde olan, sevgi dolu bu insanı dinlemeye doyamadım. Büyük bir heyecan ve coşkuyla anlatıyordu, "Benim oralara gitmem bir rüyaydı. Bir de baktım kuş gibi uçmuş gitmişim. "A be evlatçığım, hâlâ inanamıyorum oralara gidip geldiğime!" diyordu. Fatma teyze bir ara gelinine dönerek "Allah razı olsun Emine'den; o olmayaydı ben nereden gidip de görürdüm oraları. Emine bana sürpriz yaptı..." dedi. Bundan sonrasını Emine abla anlatsın: "Ogün annem yengemlere gitmişti; büyük oğlu ve gelininin umreye gidecek olmaları annemi çok sevindirmişti. O gidince ben bir hoş oldum. Üzüldüm. Keşke dedim, durumumuz iyi olsaydı da annemi de oğluyla gönderebilseydik. Birden kolumdaki bileziklerime gözüm ilişti. Dışarıya iş örerek almıştım. Heyecanla eşime, 'Mustafa; haydi annemi de gönderelim umreye.' dedim. Eşim şaşırmıştı, "Nasıl?" dedi. Bileziklerimi satarız, üzerini de bulup buluşturup tamamlarız.' dedim. Eşim fazla bir şey söylemedi. Hemen ağabeyimi aradık. Durumu kendisine açtık ve her şey kesinleşene kadar da annemin haberi olmayacak diye de anlaştık. Bizim sevincimize diyecek yoktu. Her şey



FOTOĞRAF: MEHMET KAMIŞ

kesinleştiğine göre artık anneme sürprizimizi söyleyebilirdik. Akşam üzeri annem eve dönünce, "Anne sen de gitmek ister miydin umreye?" diye sorduk. Ümitsizce, "Ah evlatçığım, nerdeee..." dedi. "Anneciğim sen de gidiyorsun, haydi gidip resim çektirelim." dediğimde annem şaşırdı. Şakalaşıyoruz zannetti, inanamadı... Apar topar hazırlığını yapıp gönderdik. Ama inanır mısınız, sanki ben de gittim onunla. Her gece rüyalarımda oraları gördüm. İyi ki Rabb'im aklıma böyle hayırlı bir düşünce getirdi. İyi ki her şey yolunda gitti. Böyle bir şeye sebep olduğum için de çok mutluyum. **Sayime Bilhan, Yıldırım, Bursa**

Sana kayınvalideler kraliçesi ödülünü vermek isterdim

Ben gururla diyorum ki "Allah nazardan saklasın." Ben kayınvalidemle çok ama çok iyi anlaşıyorum. Sonuçta kayınvalidem de eşimin annesi. Neden kimse bu şekilde düşünmüyor bilemiyorum. Ben 1,5 senelik evliyim; fakat kayınvalidemi 6 seneden beri tanıyorum. Dünyalar iyisi, şeker mi şeker, tatlı mı tatlı, iyilik perisi ve fedakâr bir anne. Daha önce ne böyle bir insanla karşılaştım ne de tanıştım. Kendisi Amasyalı'dır. Hiçbir karşılık beklemeden her fedakârlığı yapar. Ben çalıştığım için kayınvalidem evdeki işlerimi yapar ve bundan da mutluluk duyar. Ben derim ki, bazı büyüklerin yapmış olduğu yanlışları biz gençler yapmayalım. Eşlerimizin annelerine de kucak açalım. Bir kere bile olsa, siz bir adım yaklaşın, o size kaç adım gelecek görün. Hiçbir zaman üçüncü şahısların dediklerine kulak asmayın. Kayınvalideler kötü olamaz; çünkü onlar da birer ana. Bana fırsat tanısalardı Amasya elmama burada sayamayacağım tüm güzelliklerin ödüllerini vermek ister ve onu kayınvalideler kraliçesi seçerdim. Seni seviyorum Vahide annem... Allah başımızdan eksik etmesin. **Didem Kulalar, İstanbul**

Kendi ailemde bu kadar değer görmemiştim

Ben kendi ailemde görmediğim sevgiyi, saygıyı evlendikten sonra eşimin ailesinde buldum. Yeni yuvamızda 13 kişiydik. Köyden gelin oldum. Evlendikten sonra kardeşim de lisede okumak için bizim evimize yerleşti. 13 kişi olmamıza, gelirimizin de pek fazla olmamasına rağmen sevgili kayınvalidem ve kayınpederim bir defa dahi bırakın kırıcı bir söz söylemeyi yüzlerini bile ekşitmediler. Kayınvalidem her zaman olgunluğuyla, sevgisiyle, saygısıyla beni öyle bir kucakladı ki hayatta ne öğrendiysem hep ondan öğrendim. Sayısız anıların içinde sanırım şu iki davranış hem annemin hem de kayınbabamın yüce gönüllerini kısaca anlatır; Ev kalabalık olduğu için ne pişirirsek hemen biter, herkes iştahla yemeğini yerdi. Yemek servisi yaparken tenceredeki yemek biter, ben aç kaldım diye üzülürdüm. Ama bir bakardım annem masanın altına benim için bir tabak yemek ayırmış ve "Buyur kızım, sen yemeğini yiyemedin." derdi. Ve beni düşünmesine çok sevinirdim.

Evimiz sobalıydı, mutfakta işim bitip odaya geçince kayınpederim oturduğu yerden kalkar, "Gel kızım, üşümüzsündür, ısın." derdi. Ben kendi ailemde bu şekilde değer görmemiştim. Maddi ne kadar sıkıntı çekersek çekelim, işle güçle ne kadar yorulursak yorulalım, onların bu davranışları ve tatlı sözleri bütün sıkıntı ve yorgunlukları alır götürürdü. Onlar şimdi Konya'da, biz ise Sinop'tayız. Her yıl tatil olacak da gelecekler diye özlemle bekliyorum. Anneciğim ve babacığım, Allah sizlerden ebediyen razı olsun. **Nevin Türlü, Sinop**

Sevgili "annem"e hizmetimi seve seve yaptım

Ben ev hanımıyım, eşim ise öğretmen. Kayınvalidem Yozgat-Boğazlıyan'da, biz ise eşimin işi dolayısıyla Kırşehir-Kaman'da bulunuyorduk. Kayınvalidem ne zaman hasta olsa biz hemen yanında olurduk. Hatta 4 kere ameliyat oldu ve hepsinde yanında ve hizmetinde bulundum. Ameliyattan dolayı kanlanan elbiselerini yıkadım. Bütün ihtiyaçlarını karşılamaya çalıştım ve bunları zevkle, seve seve yaptım. 2004 yılının Mart ayında kayınpederim vefat etti. Eşim tayinini, onlara yakın olsun diye Boğazlıyan'a aldırmıştı. Kayınpederim vefat edince 40 gün kayınvalidemde kaldık. Daha sonra ise kayınvalideme yardım etmesi için büyük kızımı onun yanında bıraktık. Benim derdim, sevgili kayınvalidemi yanımıza alıp beraber aynı çatı altında yaşamaktı. Zorlaya zorlaya kayınvalidemi ikna edip onu yanımızda kalmaya razı ettik. Onun hanemize gelmesiyle yuvamıza ayrı bir bereket ve huzur geldi. Geçtiğimiz sene Ramazan'da kayınvalidemi umreye de gönderdik, kendisi için çok hayırlı oldu. Kayınvalidemin dilinde her zaman dua vardır bizler için, o duaları da huzur veriyor. Biz ondan ziyadesiyle memnunuz, Rabb'im de razı olur inşaallah. **Döndü Ataş, Boğazlıyan, Yozgat**

BİR TEKLİF

Kayınvalidem, bana anne yokluğunu yaşatmadı

Annemle babam, ben 8 yaşındayken ayrıldı. Ben annemi 14 yıl hiç görmedim. 18 yaşında iken evlendim ve annemi 22 yaşındayken görebildim. Ben annemle görüşünceye kadar anne özlemimi kayınvalidemle giderdim. Kayınvalidem beni kızından kesinlikle ayırmadı, onun ikinci kızı oldum. Bana annesizliği hiçbir zaman hissettirmedi ve beni hep çok sevdi. Kayınvalidem benim Kur'anı öğrenmem için kursa gönderdi. Allaha şükürler olsun Kur'an okumayı öğrendim. Çok sevinçliydim; ama inanın kayınvalidem benden daha sevinçliydi. Kayınvalidemi 2 sene önce kaybettik. Namaza başlamamı çok isterdi, inşaallah en kısa zamanda namaza başlayıp onun isteğini yerine getireceğim. Rabbim, kayınvalideme cennette güzel bir yer nasip etsin, yattığı yer nur dolsun. **Derya Yıldız, Salihli, Manisa**



FOTOĞRAF: REUTERS

O, bizimle ağlayıp, bizimle gülen güzel bir insan

Biz iki geliniz ve Allah herkese bizim kayınvalidemiz gibi bir kayınvalide nasip etsin. Bizi bizden daha iyi tanıyan, her zaman yıkıcı değil yapıcı olan, fedakâr, cefakâr, dost, arkadaş, sırdaştır o bizim için. Kötü günümüzde bizi hediyelerle sevindirmeyi başaran, her derdimizi kendi derdi sayan, bizimle beraber ağlayan, beraber gülen bir annedir o. Kesinlikle televizyonlarda gösterilen kayınvalideler gibi değildir bizim annemiz; örnek ve gelinlerine son derece değer veren çok tatlı bir kayınvalidedir. Sevgili annemiz, iyi ki varsın ve iyi ki bizim annemizsin (kayınvalidemizsin). Rabbimiz iki cihanda seni mutlu etsin inşaallah... **Ayşe-Cennet Seferoğlu, Ankara**

Kayınvalidemin hep melekliğini gördüm

Kayınvalidemle beraber oturan bir gelinim. İlk başlarda çevrenin de etkisiyle kayınvalideme olumsuz davrandığım zamanlar oldu. Fakat kayınvalidem engin hoşgörüsü, olgunluğu ve sabrı ile benim gönlümde taht kurdu. Kendisine verdiğim birçok sıkıntıya rağmen onun bana hâlâ çok iyi davranması beni kendisine bağladı. Şimdi aramız çok iyi. Onun kötülüğünü değil melekliğini gördüm her zaman. Mesela hasta olduğum birçok defa kayınvalidem sabahlara kadar başımda bekledi, sıkıntımı paylaştı, acıma ilaç oldu. Kayınvalidem benim en sevdiğim annemdir. Onu çok seviyorum. **Emine Sarkan, Edirne**

"Annem" yuvamızı kurtardı

Yeni evliydik ve eşimin bazı akrabaları misafirliğe gelmişti. Bana eşimin daha önce nişanlandığını ve nikahtan döndüğünü söylediler, ben bu olayı bilmiyordum. Bunu bir problem olarak gördüm ve eşimle tartıştık, olay büyüdü, hatta boşanmaya kadar geldi. Küçük bir olayı çok büyütmüş ve önü alınamaz bir duruma sokmuştuk. Bu arada kayınvalidem beni sürekli rüyasında görüyormuş ve ben "Anne yardım et!" diye bağırıyormuşum hep. Kayınvalidem ertesi gün geldi ve durumu kendisine anlattım. Kayınvalidem hem eşimle hem benimle konuşarak sıkıntımızı giderdi ve yuvamı yıkmayıp iyice sağlamlaştırdı. Allah senden razı olsun anneciğim. **Gülden Yalçın, Eskişehir**
(Hediyeniz için adresinizi bekliyoruz)

BİR TEKLİF



Kayınvalidemin 'gül'lü sürprizi

Kastamonu'da yaşayan bir yıllık evli çiftiz. Eşim ve ailesinden çok memnunum. Kayınvalidem ise gerçekten çok anlayışlı biri. En son sürprizi şöyle olmuştu kayınvalidemin. Bir gün telefonum çaldı ve açtığımda telefondaki ses, kayınvalidemin bana bir paket gönderdiğini söylüyordu. Paketi getiren genç işyerime gelip paketi bana verince gözlerime inanamadım: Biri benim diğeri eşim için 2 çift gül ve çok güzel hediyeler. Kayınvalidem evlilik yıldönümümüzü kutluyordu. Bizlerden uzak olmasına rağmen evlilik yıldönümümüzü unutmayan sevgili kayınvalideme kalb dolusu sevgimle. Onlar bizi sevindirdi Rabb'im de onları sevindirsin ve her iki cihanda aziz etsin. **F. E., Kastamonu**
(Hediyeniz için adresinizi bekiyoruz)

Çocuklarım için endişelenmiyorum

O dünyanın en iyi, anlayışlı, düşünceli, müşfik, sevgi ve şefkat dolu annesidir (kayınvalidesidir). Ben annemle beraber oturuyorum ve bundan dolayı da çok mutluyum. Annemle beraber oturmanın sayısız nimetlerini görmekteyim. Evlendiğim ilk zamanlarda, annemin tecrübe ve yardımlarıyla sıkıntılarımı aştım. Şu anda ve geleceğe yönelik de en büyük güvencem annemdir. Benim ilgilenemediğim zamanlarda çocuklarım televizyonun veya başka yanlış durumların esiri olmayacak; çünkü onların süper babaanneleri var yanlarında. Terbiyeleri ve dini yönden yetişmeleri konusunda kayınvalidem en büyük yardımcım olacak inşaallah. Ve herşeyden önemlisi bileceğim ki bana ve çocuklarıma tertemiz kalbiyle sürekli dua eden bir annemiz var. Seni çok seviyorum sevgili annem...**Selda Kurşun, Pazarcık, K. Maraş**

Sıkıntımı hisseden güzel kayınvalidem

13 yıllık evli ve iki çocuk sahibi bir anneyim. Çok kıymetli ve muhterem bir kayınvalideye sahibim. Kayınvalidem o kadar nezih ve temiz bir kalbe sahiptir ki bunca yıldır onun kötü olan hiçbir şeyle uğraştığına şahit olmadım. Ben de bu güzel insana gelin olduğum için Rabbime şükürler ediyorum. Anne-kız gibiyiz onunla, belki daha da ötesi. Kayınvalidem davranış olarak mükemmel bir örnek olmasının yanında insanın içinin sıkıntısını dahi hissedebilen biri. Bir gün beni çok üzen önemli bir hadise yaşamıştım. Bu olayın etkisi ertesi sabaha kadar devam etti benim üzerimde. Eşim şehir dışında olduğu için derdimi paylaşacak kimsecikler yoktu yanımda. Sabaha kadar sıkıntı içinde uyuyamamıştım. Sabah çok erken bir saatte telefonum çaldı. Arayan kayınvalidemdi. Benden uzaktaydı ve olanların hiçbirisinden haberdar değildi. Fakat o gece rüyasında beni çok sıkıntılı görmüş, çok üzülmüş ve erkenden beni aramış. Kayınvalidemle kalbî olarak da o kadar samimiyet kurduk ki, artık fiziksel sıkıntıların yanı sıra duygusal sıkıntılarımı dahi anlayabiliyor. Eminim okuma yazma biliyor olsaydı, o da benim için çok güzel şeyler yazardı. Sana çok müteşekkirim, saygı ve şükranla anneciğim... **S. Zeynep Çakır, Çayeli, Rize**

HEDİYE GİDECEKLER

1) Dr. Meral Kişioğlu-Isparta, 2) Fatma-Ankara, 3) Şakire Bakkaloğlu-Manisa, 4) İnci Alankaya-Fransa, 5) Hatice Aknur-Çayıralan-Yozgat, 6) Meliha Küçük Bağcılar-İstanbul, 7) E. Yaman-İstanbul, 8) Melek Özçelik-Almanya, 9) Safinaz Köseoğlu-Kdz.Ereğli, 10) Hanım Karadağ-Malatya, 11) Leyla Keleş-Selçuklu-Konya, 12) Şenay Türker-Akçaabat-Trabzon, 13) Tuba Yıldırım-İstanbul, 14) İlven İlbay-Denizli, 15) Zuhal Vural-Bursa, 16) Canan Bostancı-İstanbul (Adres Bekleniyor), 17) Edibe Koç-Diyarbakır, 18) N.Ö.-Gölcük-Kocaeli, 19) Yonca Öztürk-İstanbul, 20) Şule Cebe-Bursa, 21) Saime Üstündağ-Balıkesir, 22) R. Kürkçü-Almanya, 23) Saadet Doğan-Malatya, 24) Rumuz:Gülazer-İstanbul, 25) Tuba Öğdük-Erzurum, 26) Filiz Kalyon-Kulu-Konya, 27) Dr. Hande Dursun-İstanbul, 28) Şerife Çiçek-Burdur, 29) Ayşe Alatçı-Bursa, 30) Rüveyda Elitok-Eskişehir, 31) Aliye Cere Arslan-Marmaris, 32) Yasemin Esmer-Çarşamba-Samsun, 33) Emine Ş. (Adres bekleniyor), 34) Esma Şahin-Adana, 35) Meryem Mert-Sivas, 36) Nurgül Karagöz-Edirne, 37) Pelin Maç-Konya, 38) Melika Ak-Ankara, 39) Şerife Güler-Konya, 40) Sayime Bilhan-Bursa, 41) Döndü Ataş-Boğazlıyan-Yozgat, 42) Didem Kulalar-İstanbul, 43) Nevin Türlü-Sinop, 44) Ayşe-Cennet Seferoğlu-Ankara, 45) Selda Kurşun-K.Maraş, 46) F.E.-Kastamonu, 47) Derya Yıldız-Manisa, 48) Emine Sarkan-Edirne, 49) Gülden Yalçın-Eskişehir (Adres bekleniyor), 50) S. Zeynep Çakır-Çayeli-Rize

TAKIN TILAR

Birçok insan takıntılı olduğunun vesveseye kapıldığının farkında değildir. Halbu ki takıntı depresyonu da beraberinde getirir. Takıntıyı geniş bir dosyada uzmanların yorumlarıyla okuyabilirsiniz.

FOTOĞRAF: REUTERS

Obsesyon (takıntı) hayatımızı karartır. Kişiler çoğu zaman yaptıklarının bir takıntı olduğuna inanmaz. Gerçek örnek vakaları, isimlerini gizleyerek veriyoruz.

PSİKOLOG FARİKA TEYMUR ARTIR

Gerçek vakalarla takıntı hastalığı

Takıntı depresyonla beraber seyrediyor. N. A. 45 yaşında bir genç hanımdı. Eşini ve çocuklarını kaybettikten sonra ekonomik sorunlarla birlikte üst üste gelen icralarla sinirleri oldukça zayıf düşmüştü. Kardeşleri ve akrabaları ile aynı apartmanda yaşıyordu. Sürekli evine hırsızların ve kendisine zarar verecek kötü niyetli kişilerin gireceğini düşünüyordu. Bu sebeple son zamanlarda evinde kalamıyordu. Zarar göreceği korkusu onda takıntı haline gelmişti ve eşlik eden kompulsiyon (tekrarlayan davranış) kapıyı defalarca kapatması şeklindeydi. Kapıyı kapattığından emin olduğu halde tekrar kapıyı kapatmak için içinde başa çıkamayacağını sandığı bir dürtü oluyordu. Bunun sonucunda üst kattaki ağabeyinin evinde kalmaya giderken evinin kapısını kilitlerken tekrar tekrar dönüp kilitliyor, merdivenleri ine çıka bu hareketi tekrarlamaktan bazen saatlerce yorgun düşüyordu.

N. A. üst üste gelen vefatlardan dolayı etkilenerek evine bakamamıştı. Evi uzun süre boyasız ve bakımsız kalmıştı. Bu da evinden soğumasına yol açmıştı. Kapı eskiydi ve bu sebeple ev güvenli değildi. Daha önce aylarca psikoterapi görmeden ilaç tedavisi görmüş, sonuç alamamıştı. Bu davranışı ile birlikte daha pek çok kompulsiyonu ve çeşitli takıntıları vardı. Her biri yaşadığı ağır travmalarla ilişkili şekilde birbirini tetikleyerek devam etmişti.

Psikiyatrist tarafından yapılan muayene sonucunda depresyon ve obsesif kişilik bozukluğu teşhisi konuldu. Psikoterapi ile birlikte ilaç tedavisi olumlu sonuç verdi. Yapılan tetkiklerde ileri derecede anemi (kansızlık ve demir eksikliği) tespit edildi ve tedavi edildi.

Yüksekten atlama takıntısı

Y. N. bir apartmanın 5. katında oturuyordu. Balkona gittiğinde içinde aşağı atlamasını söyleyen şiddetli bir gizli ses veya dürtü duyduğunu ve bu sesin onu çok rahatsız ettiğini söylüyordu. Bir yıl önce apartmanlarındaki bir komşuları yüksekten atlayarak intihar etmişti. Başka psikolojik problemlerle birleşerek hayatını etkilemeye başlamıştı. İlaç ve terapilerle kısa sürede düzeldi.

Dinî takıntılar

Dinî hayatla ilgili takıntılar, "Bazen inanmadığı endişesi, dinî konularla birlikte aklına çirkin düşüncelerin gelmesi" şeklinde psikotik bozukluklarla birlikte de görülebilmekte ve hasta bunlardan dolayı büyük suçluluk duymaktadır.

S. Y. evli, iki çocuk annesidir. Kayınvalidesi ile birlikte yaşamaktadır. Eşinin ailesi tarafından da çok sevilen uyumlu bir hanımdır. Dindar bir ailenin kızı olan S. Y. kayınvalidesi ve eşiyle dinî konularda pek anlaşamıyorlardı. Dine karşı oldukları için sadece namaz kılabiliyordu. Son yıllarda abdestinin bozulduğu endişesi onu çok fazla rahatsız ediyordu. Namazını tekrar tekrar bozuyor, dakikalarca abdest alıyordu. Gittikçe namazlarında okuduğu duaları da şaşırmaya başlamıştı. Gittiği misafirliklerde bu şekilde defalarca abdest alamayacağı için misafirliğe gitmek istememeye başlamıştı. Bazen eve gelenin gidenin çok olduğu veya mecburen misafirliğe gidileceği zaman günlerce namaz kılamıyordu. Daha sonra suçluluk duygusu duyuyor, namazını beş vakit kılmaya başlıyor, bu sefer de sosyal çevreden uzaklaşıyordu. Bu ikilemler içinde takıntılarla kafası sürekli doluydu. Sıkıntıları yeni problemlere yol açmıştı. Uyku düzeni bozulmaya başladı. Eşiyle sorunu olmadığını söylemesine rağmen daha sonra önemli görüş ayrılıkları olduğu ortaya çıktı. Duygularını bastırıyor, kendisini ifade edemiyordu. Terapiler sonucunda yuvasını yıkmadan kendisini daha iyi ifade ederek takıntılarından kurtuldu...

Takip edilme korkusu

Takıntılar içinde en sık rastlanılanlardan birisi arkasından birinin geldiği duygusudur. Gece geç vakitte karanlıkta ıssız bir yerde tek başına yürürken sağlıklı bir kişinin de hafif derecede duyabileceği bu korku, bazı kişilerde takıntı halindedir.

R. B. 29 yaşında bir genç kızdı. Sürekli arkasından biri geliyor gibi hissediyordu. Ölümden çok korkuyordu. Bilhassa karanlıkta yalnız kalamıyordu. Takıntıları zaman zaman azalma gösterse de 9 yaşından beri gittikçe daha da artarak devam ediyordu. O kadar ki yalnız yatamıyor, mutlaka yanında evden birinin yatmasını istiyordu. Karanlıkta rüzgar esse, kapı açılsa "Sanki Azrail geliyor gibi hissediyorum." diyordu. Küçükken duyduğu ölüm hikayeleri bu korkuların başlamasında etkili olmuştu. En çok etkili olan da o yıllarda televizyonda duyduğu halk arasındaki söylentilere dayanan haberlerdi. Bunları hayal gücüyle büyütmüş, yıllarca başa çıkmaya çalışıyordu. Bir kere psikiyatriste götürülmüş, güven duymadığı için bir daha da gitmek istememişti. Bir sefer tekrar gitmiş, bir süre ilaç kullanmış, etkili olmadığı için devam etmemişti.

'Hastalık bulaşacak' takıntısı ve korkusu

H.R. Hasta olmaktan korkuyordu. Onun için her şey pis ve mikropluydu. Hiçbir yere dokunmak istemiyordu. Dışarıda ne kadar zorlansa da umumi tuvaletlere girmiyor, lokantada yemek yiyemiyor ve bir işyerine ziyarete gittiğinde bardaklar iyi yıkanmamıştır diye kendisine ikram edilen çayı içemiyordu. Her şeyi çamaşır suyu ile sık sık dezenfekte ediyor ve çok aşırı çamaşır suyu kullanıyordu. Elleri çamaşır suyundan tahriş olmuştu.

24 yaşındaki S.B. ise ölümden ve hastalanmaktan korkmuyor, fakat her şeyin pis olduğu duygusu onu rahatsız ediyordu. İğrenme duygusu çok sık geliyordu. Bu sebeple ellerini yıkarken veya banyo yaparken çok fazla vakit harcıyordu. Bazı obsesyon ve takıntılar kişilerin duydukları bir haberden veya yetersiz bir şekilde öğrendikleri bir bilgiden rahatsız olmaları beyinde yeni ilişkilerle kaygıların artmasına zemin teşkil eder. Asıl sebepler ise görülen sebeplerden çok farklı olabilir. Değişik duygusal sorunlar ve düşünce kalıpları sorunların büyümesine yol açabilmektedir. K.Y ise AIDS korkusu taşıyordu. AIDS'li kişilerin kasten hazır yiyeceklere AIDS mikrobu bulaştırmasından endişeleniyordu. Önce fast food dükkanlarından uzaklaşmayla başlayıp hazır hiçbir yiyeceği yiyememeye kadar gitmiş ve nihayet aletlerin yeteri kadar dezenfekte olduğunu bildiği halde AIDS bulaşacağı duygusunun kendisini çok rahatsız etmesi sebebiyle diş tedavisi yaptırmamaya başlamıştı.

FOTOĞRAF: AFP

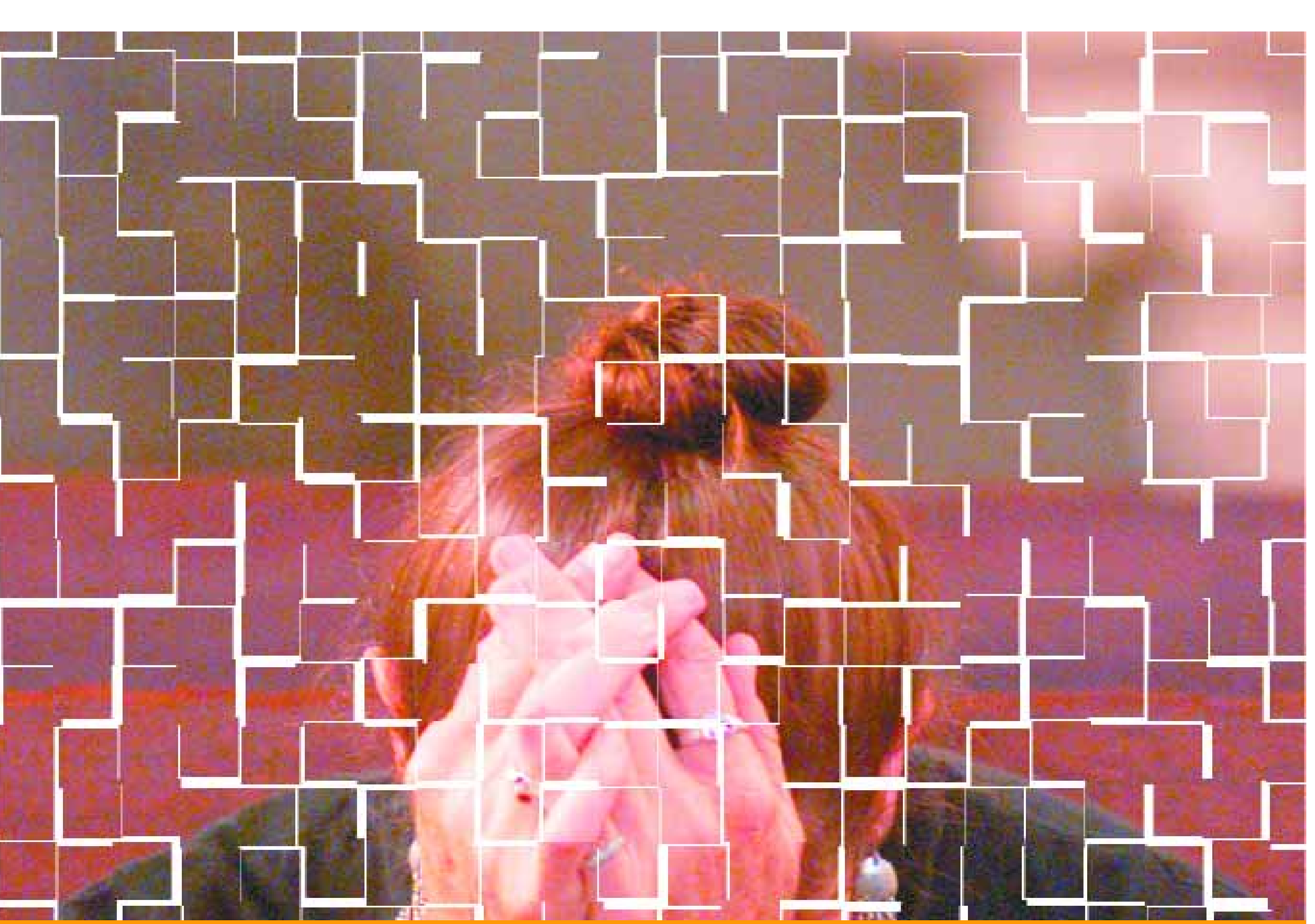
Takıntılar nasıl tedavi edilebilir?

Psikoterapilerde hastanın probleminin farkında olması hastalığın temelinde yatan birikimlerin sağaltılması, travmaların tedavi edilmesi, ilaç tedavisi gerekiyorsa ilacın neden gerekli olduğunun açıklanması hastanın bilgi eksikliği olduğu konuda bilinçlendirilmesi, haftalık çizelgeler hazırlanarak tekrarlayan davranışı üzerinde kendi özdenetimini sağlaması, dini, fıkhî konularda yetersiz bilgiden kaynaklanan sebeplerle aşırıya gidilmesi gibi durumlarda eksik bilgilerin tamamlanması gibi pek çok amaçla çeşitli yöntem ve teknikler uygulanır.

Temizlik takıntısı

Temizlik obsesyonu/takıntısı bazen eve misafir kabul etmemeye veya misafirler gittikten sonra aşırı derecede temizlik yapmaya kadar varabilir. H.Z. misafir ağırlamaktan hoşlanan bir hanımdı. Evine gelen bir misafirin temizliğe dikkat etmediğini görüp iğrenmesi üzerine başlayan takıntılar onun her misafirden sonra bütün evi saatlerce silmesine yol açıyordu. Eşiyle bu konuda sorun yaşamamakla beraber kendisi çok yorgun düşüyordu. Psikoterapilere çocukları küçük olduğu için düzenli olarak devam edememekle beraber ilaç ve psikoterapilerle büyük ölçüde düzelmişti.

Çoğu hasta çevresinin bütün uyarılarına rağmen kendisinde obsessif bozukluk veya psikiyatrik bir rahatsızlık olduğunun farkında değildir. Yakınlarının ısrarı üzerine psikiyatrist ve psikoloğa gitmektedir. Bir kısmı ilaç kesinlikle gerektiği halde ilacın yararına inanmamakta ve ilacı reddetmektedir. Bir kısmı psikoterapi gerektiği halde psikoterapinin yararlı olacağına inanmamaktadır. Bununla beraber ilk görüşmelerde kendileri bastırdıkları duygu ve düşüncelerini ifade ederek tedavi isteğinde bulunanlar da çoktur.



Titiz kadınlar 'gizli' depresyonun pençesinde

■ ÜLKÜ ÖZEL AKAGÜNDÜZ

Temiz olmak iyidir elbette; mis kokan nevresimler, kar beyazı çamaşırlar, ışıldayan musluk başları... Düzenli olmak da öyle; her şeyin yerli yerinde olduğu tertipli bir evde yaşamak aile bireyleri için daha huzur vericidir; ancak düzenli ve temiz bir eve sahip olmak için ödenen bedel nedir? Temizliğin, ihtiyaç olduğu için mi yoksa takıntıya dönüştüğü için mi yapıldığını nasıl anlarız? Ve kadınların duygularını ifade edememeleriyle, kendilerini temizliğe adamaları arasında bir bağ var mıdır? Çocukluğunda öfkesini, üzüntüsünü hatta sevincini belli etmemesinin daha iyi olacağını söyleyen anne-babalar tarafından yetiştirilmiş kadınlar, şayet duygularını ifade edecek herhangi bir uğraşa sahip değillerse temizlik yaparak rahatlıyorlar. Psikiyatrist Bahadır Bakım, halk arasında 'titiz' olarak tanımlanan bu kadınların aslında 'gizli depresyon'un pençesinde olduğunu söylüyor. Psikiyatrist Bakım'a göre; hastalık derecesinde titiz olan ve temizliği hayatının odağına yerleştiren kadın, eşi ve çocuklarına yeterince zaman ayıramadığı gibi, evi dağıtırlar ve kirletirler kaygısıyla baskı yapmaya da başlıyor. Günde birkaç kez toz alan, yerleri silen, evdeki her objeyi banyoda deterjanla yıkayan kadınların akrabalık ve komşuluk ilişkileri de bozuluyor. Ev kirlenir kaygısıyla misafir kabul etmedikleri gibi, kirli bir eve tahammül edemedikleri için misafirliğe de gitmiyorlar. İnsanları genelde pasaklı ve temiz olarak iki kategoriye ayırıyor ve kendileri gibi titiz olan kadınlarla 'temizlik' üzerine saatlerce konuşabiliyorlar. Yaşadıkları hayat, çocuklarını yıkamak, evi temizlemek ve günlük ev işlerini yapmak dışında bir fiziksel ya da zihinsel faaliyete izin vermediği için üzerinde konuşacak başkaca bir konuları da olmuyor zaten.

TAKINTI

Çocukluğunda öfkesini, üzüntüsünü hatta sevincini belli etmemesinin daha iyi olacağını söyleyen anne-babalar tarafından yetiştirilmiş kadınlar şayet duygularını ifade edecek herhangi bir uğraşa sahip değillerse temizlik yaparak rahatlıyor. Halk arasında 'titiz' olarak tanımlanan bu kadınlar, çoğunlukla 'gizli' bir depresyonun pençesinde...

Kitap okumak, hayır işlerinde çalışmak, faydalı sohbetlerin yapıldığı gruplar içerisinde yer almak gibi etkinliklerden uzak düşen titiz kadınların birçoğu hemen her ev hanımının ilgilendiği dantel, oya, örgü, dikiş ve nakış gibi zaman isteyen ve kimi zaman evi kirleten işlere de pek yanaşmıyor. Obsesif-kompülsif bozuklukla depresyon yan yana gidiyor. Temizliğe aşırı düşkünlük çoğu zaman obsesif ve kompülsif bir bozukluktan kaynaklanıyor. Kimi kadınlar zihinlerinden bir türlü uzaklaştıramadıkları "hastalık bulaşacağı saplantısı"na karşı sürekli yıkanma ve temizlenme davranışı geliştiriyor. Halk arasında 'takıntı' olarak bilinen obsesif-kompülsif bozukluktan muzdarip kişiler genellikle mikropların, kirin, idrarın üzerlerine bulaşmasından korkarlar. Saatlerce kendilerini veya vücutlarının bir kısmını yıkayarak, kendilerini "bulaşmadan" korumaya çalışırlar ve çevrelerindeki her şeyin bulaşık veya kirli olduğunu düşünürler. Temizlenmediği kaygısıyla tekrar tekrar ev temizliği yaparlar. Psikiyatrist Bahadır Bakım, sıkıntı veren, içsel kirlilik duygularından kurtulmak için aşırı temizlik faaliyetinde bulunan birçok kadının sırf uzun süren seremoniler yüzünden sadece sosyal hayatlarında değil cinsel yaşamlarında da sıkıntıya düştüklerini söylüyor. Takıntılı kişileri genellikle duygularını açığa vurmayan sıkıntılı insanlar olarak tanımlayan Psikiyatrist Bakım, "Sorunlarını ne konuşarak, ne bağırarak ne de ağlayarak dile getirirler. Onun yerine 'kötü bir şey' olacağı kaygısıyla, el yıkama, ocağı, ütüyü sık sık kontrol etme gibi tekrarlanan davranışlar geliştirirler." diyor. Obsesif-kompülsif bozuklukla depresyon çoğunlukla yan yana yürüyor ve sürekli olarak birbirini tetikliyor. Titizlik hastası kadınlar kendilerine, çocuklarına, eşlerine ve yakınlarına rahatsızlık verdiklerinin farkına varıp da bu davranışı terk edemediklerinde depresyona girebiliyor. Üstelik evi su basması gibi aşırı sıkıntı veren durumlarda hastalığın seyri ağırlaşabiliyor. Bir temizliğin artık ihtiyaç olmaktan çıkıp takıntıya dönüşüp dönüşmediğini anlamanın kriteri ise; kişinin davranışlarından rahatsızlık duyması ve çevresindekileri rahatsız etmesi...

Sürekli temizlik yaptıkları için çocuklarını eğitemiyorlar. Titiz kadınların çocukları yetişkin bireyler olduklarında ya anneleri gibi titiz oluyor ya da baskıdan bunaldıkları için dağınıklığı tercih ediyorlar. Psikiyatrist Bakım, annelerine benzemeye çalışan kız çocuklarının titizliği seçmesini daha muhtemel görüyor. Eşlerinin davranışından şikayet eden babalarını örnek alan erkek çocuklar ise çoğunlukla temizliğe karşı tavır alıyor ya da baskıyla büyümekten dolayı önlenemeyen öfke nöbetleri geçiriyorlar. Titiz annelerin çocukları 0-6 gibi önemli bir yaş diliminde verilmesi gereken anne eğitiminden de mahrum büyüyorlar. Çocuklarına sık sık banyo yaptıran, yerlere dökmemesi için yemeklerini kendi eliyle yediren, etraf dağılmasın diye oyuncaklarıyla oynamalarına izin vermeyen takıntılı anneler, tüm zamanlarını temizliğe ayırdıkları için, parka gitmek, kitap okumak, evcilik oynamak gibi çocuğun duygusal ve zihinsel dünyasını geliştirecek etkinliklere de vakit bulamıyorlar. Ancak 'titizlik' ister gizli bir depresyonun isterse obsesif-kompülsif bozukluğun belirtisi olsun bir ilaç ve terapi desteğiyle normal bir hayata kavuşmak mümkün. Yeter ki, kadın gün boyunca sadece temizlik için çırpınmanın pek de normal bir davranış olmadığını kabul etsin...

Hayırlı işlerde, Allah'ın (cc) rızasını unutup, dünyayı ön plana alıyorsanız sayıca çok olsanız da bu hiçbir kıymet ifade etmeyecektir.

■ **YASEMİN ŞAHİN**

Aslolan sayı değil, kalite...

Sayısal çokluğun, diğer bir tabirle kesretin ehemmiyetinin sınırlı bulunduğunu Kur'ân-ı Kerim şöyle tebarüz ettirir:

"And olsun ki Allah, birçok yerde (savaş alanlarında) ve Huneyn savaşında size yardım etmişti. Hani çokluğunuz (başınızı döndürmüş) size kendinizi beğendirmişti ama, hezimete uğramadan kurtulma adına da hiçbir işe yaramamıştı; (öyle ki) yeryüzü bütün genişliğine rağmen size dar gelmişti, sonunda (bozularak) gerisin geri dönmüştünüz." (Tevbe, 9/25)

Huneyn Gazvesi, Allah Resûlü'nün (sas) Mekke fethini müteakip gerçekleştirdiği bir gazveydi. İlk plânda Müslümanlar Hevazin karşısında, kendileri gibi davranamamışlardır. Kur'ân'ın işaret buyurduğu o gün o kudsiler, Allah'ın inayetlerinin temadisine bakarak: "Bu İslâm ordusunun karşısında kimse duramaz." diye düşünmüşlerdir. Ancak Hevazin okçularıyla yüz yüze geldiklerinde bir muvakkat sarsıntıdan kurtulamamışlardı. Demek ki kudsîler dahi olsa, böyle düşünenler olabiliyor ve tabiî, adet çokluğunun o kadar önemli olmadığı da ortaya çıkıyor. Evet mühim olan derinliktir, ağırlıktır, çaplı olmaktır. Ancak onlar mukarrebin oldukları için, orada muvakkaten sarsılıp geriye çekilmeleri onlara göre bir günahtır, bize göre değil. Burada vurgulanmak istenen, dünyanın neresinde ve hangi devrinde olursa olsun, kesretin mühim olmadığıdır ki, Kur'ân-ı Kerim de bize bunu anlatıyor. Bu âyetin, neshedilmesi ve hükmünün geçmiş olması düşünülemeyeceğine göre hangi coğrafyada olursa olsun, Müslümanlar adet çokluğundan daha ziyade her şeyi Allah'la münasebete, keyfiyete, iç derinliğine bağlamalıdırlar.



Ümmet-i Muhammed olarak çok az ve zayıf da bulunsanız, eğer Allah'a yönelebiliyor ve hep bir şeyler anlatmak heyecanıyla yaşıyorsanız, Allah'ın (cc) tevfik ve inayetiyle mutlaka muvaffak olursunuz. Aksine evlerinize çekiliyor, O'nunla olan münasebetlerinizi unutuyorsanız, Allah (cc) muhafaza buyursun- sayı itibarıyla ne kadar çok olursanız olunuz bu hiçbir kıymet ifade etmeyecektir.

"Yavrucuğum! Namazı kıl, iyiliği emret, kötülükten vazgeçirmeye çalış, başına gelenlere sabret. Doğrusu bunlar, azim ve kararlılık gerektiren ağır işlerdendir." (Lokman, 31/17)

■ **FETHİ ASYALI**

Lokman Hekim ne öğütlüyordu?

Kur'ân-ı Kerim'in, Lokman Hekim'in dilinden peşi-peşine zikrettiği önemli dört husus var: Namaz kılma, iyiliği emretme, kötülüğü nehyetme ve başa geleceklere sabır. Namaz bütün ibadetlerin pîri ve İslamiyetin de orta direğidir. Emr-u bi'l-maruf/ iyiliği emretmek de dinin esasındandır. Bir mümin şahsi sorumluluğunu aşarak toplumdaki yanlışlıkları düzeltme yoluna girince, başına bir sürü gâilelerin geleceği kaçınılmazdır. Ne kadar yılların kazandırdığı alışkanlıkları terk etme durumunda kalan veya menfaati zedelenen kişi ve zihniyet varsa, hepsi ona karşı çıkacak ve onu baskı altına alacaklardır. İşte böyle bir durumda mümin bütün bunlara karşı direnip, çizgisini koruma mecburiyetindedir. Tarihe bu gözle bakıldığında bunun çok örneklerini görmek mümkündür. Başta Efendimiz (sas), büyük mücadelesinde tek başına katıldığı halde dahi önünü kesen hiçbir şey karşısında asla sarsılmamış, sabır ve metanetle yoluna devam etmiştir.

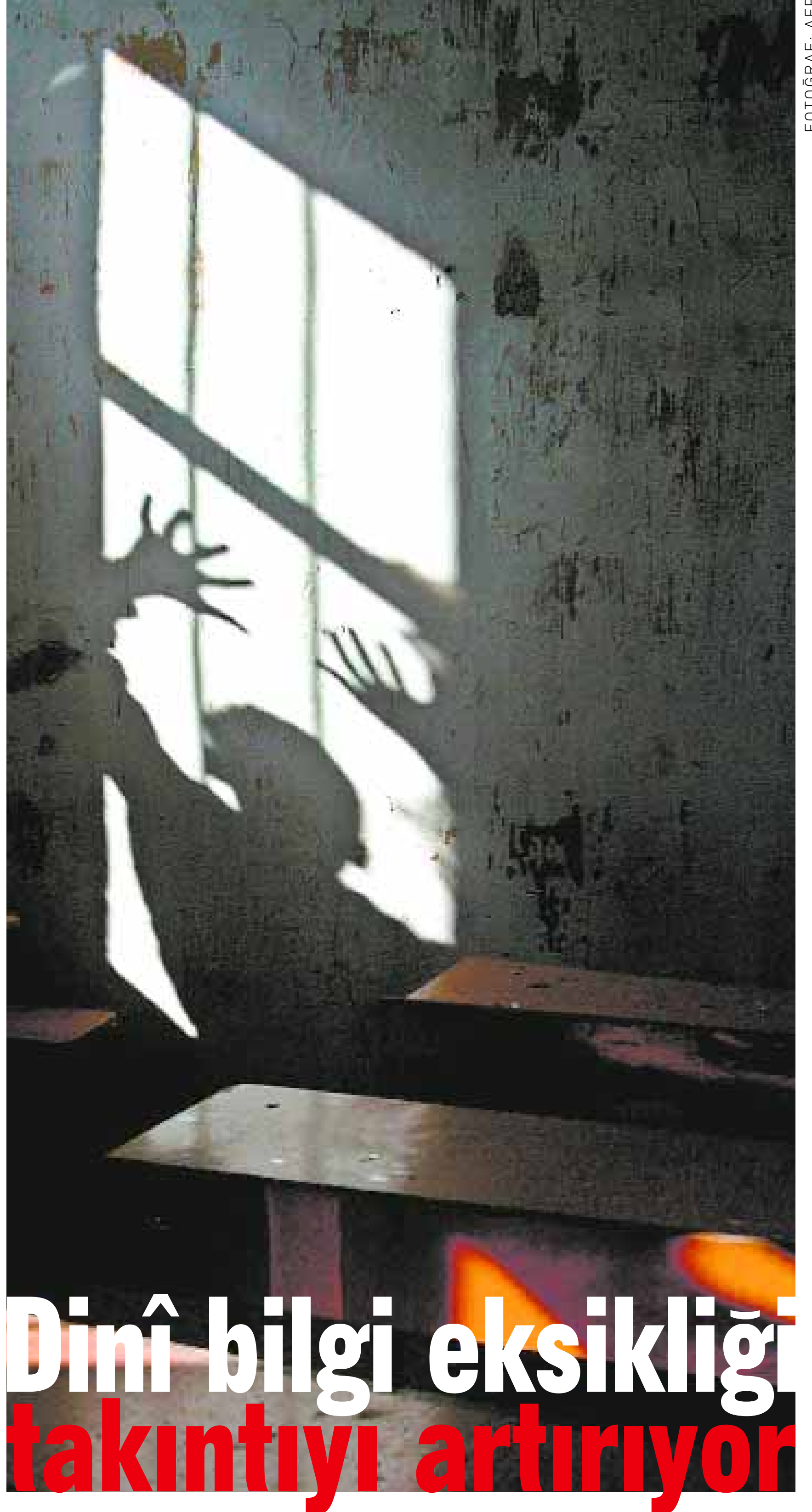
Demek ki Müslümanlığı hakiki manada yaşama ve başkalarına telkinin bahis mevzuu olduğu her yerde sabır da söz konusu. Bir başka ayet bu hususu daha net bir biçimde vurgular: "Sabır ve namaz ile Allah'tan yardım isteyin." (Bakara, 2/45) Yani her çeşidiyle sabır ve her şekliyle namaza sığınarak yolunuza devam ediniz. Aslında günde beş defa, kırk rekat namaza devam ve sebat dahi iyi bir sabır örneği. Bu büyük ibadet, Allah karşısında saygıyla kalbi ürperenlerin dışındakilere çok zor ve ağır olsa gerek. Ayetin devamında ilginç bir ikaz vardır:

"Gerçi bu zor bir iştir ama içi saygıyla ürperenlere değil." ayeti de bunu dile getirmektedir.

Ayrıca burada, hem namazın hem de emr-i bi'l-maruf ve nehyi ani'l-münker'in (kötülüğe engellemek) diğer ümmetler için de söz konusu olduğu vurgulanmakta ve bu aynı zamanda bir mümine hitap üslubu içinde sunulmaktadır. Öyle anlaşılıyor ki Hz. Lokman, daha önce oğlunu "Oğulcağızım, sakın Allah'a eş-ortak koşma; bilmelisin ki şirk büyük bir zulümdür." diyerek onu münkeratın en büyüğü ve çirkininden vazgeçirdikten sonra, burada da ona İslam esaslarının en büyük rüknü ve cihadın hemen her zaman, herkes için geçerli bir boyutu olan emr-i bi'l-maruf ve nehyi ani'l-münker'i hatırlatarak daha işin başında şer'î müvazenenin ehemmiyetini vurguluyor.

"Başına gelen şeylere sabret, bunlar azim ve kararlılık gerektiren ağır işlerdendir." fermanına gelince, bu hem müstakil bir sorumluluk hem de önceki iki vazifeden ötürü başa gelmesi mukadder hadiselere karşı bir teyakkuz manasına gelmektedir.

“Abdestim oldu mu?”, “Acaba günaha girdim mi?”, “Ya unuttuysam?” gibi şüphelere mi düşüyorsunuz? Dini konularda bilgi eksikliğiniz olabilir ya da yanlış bir bilgiye sahip olabilirsiniz. Bu sıkıntılarınızın tek çözümü doğruları öğrenmekten geçer.


FOTOĞRAF: AFP

Dinî bilgi eksikliği takıntıyı artırıyor

■ **FARİKA TEYMUR ARTIR***

Dini bilgiler küçük yaştan itibaren sevdirilerek, korkutulmadan ve özümlenerek öğretilirse; kişi ibadetlerini yaparken huzur içinde olmaktadır. Eğer dini hayat hakkındaki bilgiler eksikse ve sevgiden çok korku ağırlıklı verilmişse kişi dini hayatı yaşamaya başladıktan sonra bilgisini artırma çabasına girişmektedir. Daha önce eksik ibadetleri olduğunu düşünerek suçluluk duygusuna kapılan birey herkesten bir şeyler öğrenme çabasına girişmektedir. Bu çaba içinde eğer dini bilgi almaya çalıştığı kişiler bu konuda ehil değillerse veya kulaktan dolma ve doğru olmayan bilgiler ön plana çıkıyorsa bireye faydadan ziyade zarar vermektedirler. 50 yaşındaki depresyon hastasının yaşadıkları da bu zararın bir parçasıdır: “Çocuklarımı büyüttükten sonra ibadetlerimi yapmaya başladım. Fakat bilgimin çok eksik olduğunu gördüm. Bunun üzerine herkesten bir şeyler öğrenmeğe çalıştım. Herkes bir türlü söylüyordu. Kafam karıştıkça huzursuzluğum da arttı.”

FOTOĞRAF: REUTERS



Dini konularda eksikliği olan çok hassas kişilerde, günah korkusuyla davranışlarda aşırı titizlik gösterilip korku ve panik hali yaşanabiliyor.

"Günaha girerim" korkusu evhama dönüşmemeli

Bilhassa psikolojik olarak hassas kişiler dini eksikliklerinden dolayı suçluluk içinde olmakta ve ölüm sonrası, kıyamet, günah gibi kavramlardan çok fazla etkilenmektedir. Normal insanların sorumsuzluk duygusundan kurtulmalarında ve bazı konularda daha duyarlı olmalarında etkili olan bu kavramlar dini konularda bilgi eksikliği olan hassas kişilerde olumsuz etki bırakmaktadır. Bu gibi kişiler günah korkusuyla davranışlarında aşırı titizlik gösterip korku ve panik hali içinde olabilmektedirler. Bu kimselere bildiklerinin yanlış olduğu izah edildiğinde bu panik ve korku halinin azaldığı pek çok vak'ada görülmektedir. 30 yaşında bir genç şöyle anlatıyor:

"Bir sohbette hoca ölüm ve ölüm sonrası hakkında konuştu. Temizlik konusunda dikkatsiz davrananların kabir azabı göreceklerine dair bir hadis-i şerif de söyledi. O anda içime bir korku geldi. Bu korku bir türlü içimden çıkmadı. Şimdi her an ölecekmişim gibi bir korku içindeyim. Ve günahlarımdan dolayı cezalandırılmaktan çok korkuyorum. Gusül abdesti alırken banyoda saatlerce kalıyorum. Abdest alırken tekrar tekrar abdest alıyorum. "İçimden ya unuttuysam," diye bir ses geliyor."

Bu tür korkular psikolojik bir rahatsızlığa yatkın kişilerde daha çok ortaya çıksa da hastalığın tetiklenmesinde etkili olmaktadır. Dini hayatta değişikliğin kişide belli bir stres meydana getirdiği bilinmektedir. Bu stres belli bir düzeyde olursa kişiye fayda sağlar. Kişi bilinçsiz olduğu takdirde stres düzeyi yükselir ve kişinin beden kimyası değişir ve başka stres kaynakları ile birleşerek kişiye zarar vermeye başlar.

*Psikolog

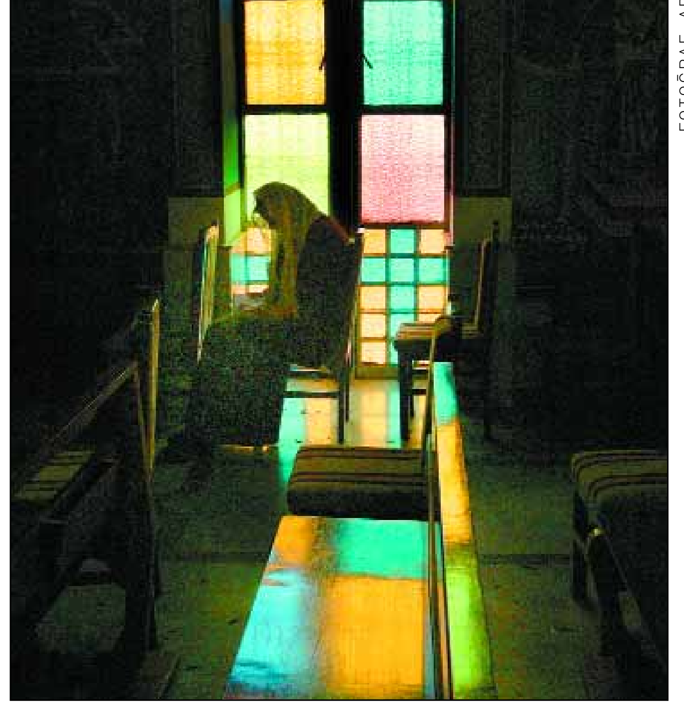
Cehalet sıkıntıyı artırıyor

Dini bilgi eksikliğinden kaynaklanan problemler sadece eğitim düzeyi düşük kişilerde görülmemektedir. Üniversite talebesi olan genç bir kız bu konudaki sıkıntılarını şöyle dile getiriyor:

"Çok fazla dindar değilim arada sırada namaz kılarım. Fakat gusül abdesti benim için çok önemlidir. Bu sebeple banyoda çok fazla zaman harcıyorum. Bana annem iğne ucu kadar kuru yer kalmaması gerektiğini söylemişti. Bunu düşünerek tekrar tekrar yıkıyorum. Yıkadıkça da daha fazla yıkama isteği duyuyorum..."

Temizlik obsesyonları küçük çocuğu olan annelerde de etkili olmaktadır. Hamilelik sonrası depresyonu atlatamayan veya hormonların değişmesi vb. sebeplerle hassas bir durumda olan anneyi temizlik ve günahla ilgili sözler çok fazla etkilemektedir.

İdrarla kirlenmiş çamaşırların 3 kere tek damla kalmayacak şekilde sıkılmadan temiz olmayacağı şeklinde yanlış bilgilenen anne sıkmaya gücü yetmediği için çamaşırları biriktirmekte sonra da dağ gibi biriken çamaşırları yıkayamamanın suçluluk duygusuyla daha fazla paniğe kapılmaktadır. Akan bol su altında yıkanan çamaşırların çok fazla efor sarf ederek sıkılmadan da temizlenebileceğini sağlam dini kaynaklardan öğrenen hanımlar derin bir nefes alarak bu tür obsesyonlardan, vesvese ve takıntılardan daha çabuk kurtulmaktadırlar.


FOTOĞRAF: AP

Gusül abdestinin şeklinin ve farz olanın bir kere yıkamak olup sünnet olan üç kere yıkamayla zaten kuru yer kalmayacağının söylenmesi pek çok kişide bir rahatlama meydana getirmektedir. Bu korkuların da büyük kısmının temelinde bilgi eksikliği vardır. Kişi hata ve unutmanın normal kabul edildiğini bilince rahatlamaktadır.

Takıntı, obsesyon ve korkuların temelinde bilgi eksikliği ve gereksiz körüklenen korkular yer almaktadır.

İlmihallere başvurulmalı

İbadetler konusundaki bilgilerde başvurulacak kaynaklar ilmihallerdir. Kişi bilmediğinden korkar. Kişi bir konuda bilgi sahibi olunca onu daha bilinçli yapar. Kendine güveni olan kişi daha az şaşırır ve daha az hata yapar. Bilinçli olunca hata olmayan şeyi hata olarak görmez. Amellerde asıl önemli olanın niyet olduğunu istemeden yapılanın hataların af olunacağını bilen kişi hata yapmaktan da aşırı korkmaz. Diyanet İşlerine bağlı ve müftülüklerin idaresinde hemen hemen bir çok semtte yetişkinlere yönelik Kur'an kursları var. Bu kurslardan ev hanımları çok rahatlıkla yararlanabilirler. İnsanlar bazı sorularının cevabını ilmihallerde ve diğer güvenilir kaynaklarda bulamayabilirler. Böyle durumlarda Diyanet İşleri Başkanlığı'na bağlı İstanbul Müftülüğü'nün bir hizmeti olan FETVA HATTI da pek çok kişinin habersiz olduğu bir imkan. İstanbul için telefon numarası 0212 512 23 22.

Yasemin Yalçın Aktosun
Danışman Psikolog y.aktosun@zaman.com.tr

Mektup adresi: Çobançeşme Mh.
Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

Çocuklardaki takıntılar ne anlama gelir?

Çocuklarda görülen takıntılar yetişkinlerde olduğu gibi hemen kendini göstermeyebilir.

Kimi zaman çocuklarda da büyüklerinkine benzer takıntılı düşünce ve davranışlar görebiliriz. Halk arasında takıntı olarak bilinen bu durum bilimsel adıyla obsesif-kompülsif davranış olarak tanımlanır. Obsesif-kompülsif davranış bir rahatsızlığı ifade eder ve tedavi gerektirir. Bu süreç farklı şekillerde kendini gösterebilir. Kimi zaman düşünceye gelen ve hoş olmayan ifadeler şeklinde görülebileceği gibi, kimi zaman aynı davranışı tekrarlama şeklinde görülebilir. Bir çocuğun çevresindeki insanlara içinden sürekli kötü sözler sarf etmesi, daha sonra da bunu ebeveynine anlatıp rahatlamak istemesi veya zihninden geçen düşünceyi ebeveynine onaylatmak istemesi, ya da bir çocuğun bir işi (kapıyı kapamak) yaptıktan sonra emin olamayıp aynı işi tekrar takrar yapması veya birine onaylatması (Kapı kapalı değil mi?) şeklinde takıntılı davranışlar kapsamında ele alınmaktadır.

Bunun dışında yine kimi çocukların bazı giysileri giyememe durumu, sürekli el yıkama isteği içinde bulunmaları, gibi davranışlar da yine bu grubun içinde tanımlanabilir. Ayrıca başlangıçta anlaşılamayan fakat sonraları kendini hissettiren bir takıntı durumu da; günlük yapılan işlerin yapılmaması halinde rahatsızlık oluşturması durumudur. Mesela çocukluğunda her uyku öncesi sırayla, önce tuvalete gidip, sonra pijamalarını giyip, daha sonra saçlarını taradıktan sonra uyumaya giden çocuk ileriki yıllarda bu sırayı bozmamaya özen gösteriyor, dahası sıra bozulduğu veya bazı aşamalar uygulanmadığı takdirde rahatsız oluyor ve uyuyamıyorsa, uykuya bağlı bir takıntılı davranış yani kompülsiyon oluşmuş demektir. Bütün obsesif-kompülsif davranışlar için yapılması gereken erken teşhistir. Sorun büyümeden kimi zaman tedavi gerektirmeden birey bunu aşabilir. Örneğin, çocukların hayatındaki düzenler alışkanlığa dönüşmeden zaman zaman farklılaştırılabilirler. Ya da zihne gelen düşünceler, ilk etapta daha büyümeden bireyin dikkatini dağıtmak suretiyle aşabileceği düşünceler olabilir. Ancak kendi kendine tedavi durumu başlangıç için geçerlidir. Ve her zaman yeterli olmayabilir. İlerleyen durumlarda mutlaka uzmanlarla görüşülmelidir. Kimi zaman ilaçla tedavi, kimi zaman ise davranışsal terapi veya psikoterapi teknikleri ile sorun çözümlenmeye çalışılmalıdır. Çocuklarda görülen takıntılar yetişkinlerde olduğu gibi hemen kendini göstermeyebilir. Çünkü çocuk bir yetişkin gibi içinde bulunduğu durumu tanımlayamaz. Bu takıntılar mutlaka önemsenmelidir. Ancak ebeveynlerin tedavi sürecinde sabırlı olmaları gerekmektedir. Kimi zaman tedavi aylar sürebilmektedir.

Vesvese hayatınızı karartmasın

Vesvesenin ilk musallat olduğu yer kalbdir. O, buradan diğer azalara kalb vasıtasıyla yayılır.

■ **ALİ DEMİREL**

Çok ayrıntıcı, her şeyi uzun uzun ve inceden inceye düşünen bir insandı Duygu. Bu yüzden insanlara karşı gayet zarifti. Herkese iyi davranırdı. Ağzından çıkacak sözlere çok dikkat eder, kimseyi kırmamaya çalışırdı. Aşırı derece dürüsttü. Dini inançları kuvvetliydi. Namaz kılar, oruç tutardı. Ancak Duygu'nun bir takıntısı vardı. Çok vesveseliydi. Mesela abdest almasını örnek vereyim. Ağzına üç kere su alıyor, hemen ardından kendi kendine soruyordu: "Acaba üç kere mi su aldım, iki kere mi? Bir daha tekrar ediyordu ama, yine şüpheliydi. Belki otuz kere su aldıktan sonra burnuna geçiyor, aynı tereddütlerini bu defa burunda yaşıyordu. Yüz, sağ kol, sol kol... Sular akıyor, uzuvlar yıkanıyor, tereddütler bitmiyordu. Kulak, ense ve baş bölgelerinde rahattı. Çünkü bu bölgelerin birer kere yıkanması yeterliydi. Adeta ancak bire kadar sayabilen, akli melekelerini yitirmiş biri olmuştu. Üçe kadar sayması gerektiğinde, altından kalkılamayacak kadar karmaşık bir hesap yapmış da sonuçtan emin değilmiş gibi oluyordu.

Üçer defa yıkanması gereken azaları otuzar, kırkar defa yıkadığı gibi, sonuçtan tatmin olmayıp yeniden abdest almaya başladı zamanla. Buna bir çare buldu: Abdest alırken aileden birini başına dikiyordu. O kişi de genellikle annesi oluyordu. Annesi: "Tamam Duygu, üç oldu." deyince, yine de içine sinmemekle birlikte abdestini kısa sürede bitirebiliyordu. Ama bu defa abdest alabilmek için başkalarına bağımlı hale gelmişti. Ellerini üç, beş, yedi veya dokuz kere yıkıyordu.

Yani tek sayılar kadar. Giderek el yıkama sayısı artmaya başladı. Genellikle yirmi bir kere, yirmi üç kere veya daha fazla el yıkıyordu. Lavabodan yirmi dakikadan önce çıkamıyordu. Bir yandan da lavabodan çıkamadığı için ağlıyordu. (Takıntılar Dr. Oğuz Tan, Vaka örnekleri ve tedavi yöntemleri, Timaş Yay.)

Bu, sadece Duygu'nun problemi değil. Bu, bir hastalık. Tedavi edilebiliyor. Ancak dini alandaki vesvese, birçok insanı mağdur ediyor ve zarar görmesine yol açıyor.

Vesvese nedir?

Vesvese, gizli sese denir. Halk arasında meşhur olan manasıyla vesvese, kalbde meydana gelen şüphe, tereddüt, vehim, kuruntu, nefis ve şeytanın meydana getirdiği faydasız hatıra ve görüntülere verilen bir isimdir. Hem nefsin hem de şeytanın vesvesesi, Kur'an-ı Kerim'de ayrı ayrı anlatılır: "And olsun ki, insanı biz yarattık ve nefsinin ona ne gibi vesveseler verdiğini biliyoruz ve biz ona şahdamarından daha yakınız." (Kâf, 50/16) ayeti, nefsin vesvesesine işaret ederken; "Şeytan Adem'e vesvese verdi." (A'raf, 7/20; Tâha, 20/120) manasına gelen birçok ayet de şeytanın vesvesesini haber veriyor.

"Nefsin vesvesesi" tabiri, bir insanın, kendi kendine söylediği ve gönlünden geçirdiği gizli duygular, kararlar, vehimler, hatıralardır. Nefisten gelen vesvese, şeytanınkine kıyasla daha gizlidir. Bu gizlilik, bir yönden onu kuvvetlendirir. Belki de, "Senin en büyük düşmanın nefsindir." (Keşfu'l-Hafa, c. 1, s. 143) diyen Allah Rasulü (sas), işte bu hususa işaret buyurmuşlardır.

İlk tasallut yeri kalbdir

Nefis ve şeytan, verdikleri vesveselerle insan ruhunu, hak yolundaki ilerlemesinden alıkoymak isterler. İnsanın akıl ve fikrini çelip, azim ve iradesini kırarak onu iyi amellerden vazgeçirmek, fani zevk ve kaprislere düşürerek de sefilleştirmek isterler.

Vesvesenin ilk musallat olduğu yer kalbdir. O, burada diğer azalara kalb vasıtasıyla yayılır. Onun içindir ki, vesvesenin ilk tesiri kalbde hissedilir. Tabii ki bu tesir, kabul veya ret şekillerinden biri halinde tecelli eder. Eğer gelen vesveseler kalbde kabul görmezse, hayalde edep dışı tasvirler mahiyetine bürünürler. Hayal dünyası bu tasvirlerle meşgul olan insan, bir müddet sonra hiç farkında olmadan kalbini de onlarla meşgul eder. Şeytanın istediği de budur. Zira o, varmak istediği hedefe bu yolla birkaç adım daha yaklaşmış olur.

Nas Suresi dikkatlerimizi vesveseye çekiyor

"De ki: İnsanların Rabbine, insanların yegane Hükümdarına, insanların İlahına sığınırım. O sinsi şeytanın şerrinden.. o ki insanların kalblerine vesvese verir. O şeytan, cinlerden de olur, insanlardan da." (Nas, 114/1- 6)

Burada vesvesenin adresi Rabb'imiz tarafından açıkça dile getiriliyor. Vesvese şeytanın eseridir. O, zihni boş olan bir insan üzerinde önce etkili olur ve kalbinde kötülüğe istek meydana getirir. Bu kötü niyet daha sonra irade haline gelir ve vesvesenin de etkisiyle irade pekişir. Son adımda ise şer amel ortaya çıkar. Ayet-i kerimedeki vesvese verenin şerrinden Allah'a sığınmanın anlamı, Allah'ın, henüz başlangıcında şerri yok etmesidir. İnsana vesvese veren şeytan iki türlüdür: Biri cinlerden ve diğeri de insanlardan olan şeytanlardır. Her iki türlü şeytan da, insanların kalbinde vesveseyi meydana getirerek akıl ve fikirlerini çeler, onları kötü fiiller işlemeye sevk eder. İnsan şeytanları, cin şeytanlarından daha tehlikeli ve öldürücüdür. Çünkü cin şeytanları, Allah'a sığınılınca gizlenir. İnsî şeytanlar ise kolay pes etmez ve onu devamlı çirkin şeylere teşvik eder.

FOTOĞRAF: AFP

TAKINTI

Vesvese endişeye sevk etmemeli

Vesvese asla korkulacak bir şey değildir. Çünkü herhangi bir şahsa vesvesenin gelmesi, onda imanın bulunduğuna alâmettir. Sahabe-i Kiram'dan Efendimiz'e gelip, "Ya Rasulallah, vesveseye müptelayım." diyen birine, Efendimiz (sas)'in cevabı: "Endişe edilecek bir şey yok; o imanın ta kendisidir." (Müslim, İman 211; Müsned, 2/456; 6/106) şeklinde olmuştu. Şeytan, bizde iman sermayesi, ibadet hazinesi, namaz ve dine hizmet cevheri olduğunu bildiği içindir ki, korsanlık yapmakta ve bize karşı sürekli taarruzda bulunmaktadır. Korsanlık, belki denizlerde yapılan şekliyle tarihe gömülmüştür ama, şeytana bakan yönüyle, Adem (as) ile başlamış ve kıyamete kadar da devam edecektir. Şeytan, kupkuru ve bomboş kalblerle uğraşmaz ve böyle sermayesiz kimselere vesvese okları göndermez. Deniz korsanlarının, her zaman hazine bulunan, yüklü gemilere taarruz etmeleri ve define bulunan adalara saldırmaları gibi şeytan da, her zaman iman cevheri taşıyan kalblere hücum eder.

Vesveseye düşen mü'min, "Şeytan bütün cephelerde mağlup oldu; bu yüzden, şimdi de imana, İslam'a ait mes'elelerde vesvese ve şüphelerle beni meşgul etmek, hazineme el atmak istiyor; ama -inşaallah- benden bir şey koparamayacaktır. Beni koruyan kale çok sağlam ve Allah'ın izniyle onun buna bir şey yapması söz konusu değildir." diye düşünmelidir.

Vesvese kalbin malı değildir

Kalb vesveseden rahatsız olduğuna göre o vesvese kalbe mâl edilemez. Çünkü eğer o, kalbin malı olsaydı, kalb ondan rahatsız ve tedirgin olmazdı; zaten böyle bir kalble şeytan da uğraşmazdı. Kalbin rahatsız ve tedirgin olması, kalb ve sahibinin vesveseye razı olmamasından ve vesvese ile o kalbin arasında mana ve mahiyet bakımından bir münasebetin bulunmamasındandır. Bunu, tıpkı vücuda giren yabancı mikroplara ve bu mikropların fizyolojik yapıda meydana getirdiği arızalara karşı vücudun antikorları devreye sokması neticesinde hararetin yükselmesi gibi, kişinin vesveseye karşı reaksiyon göstermesi, ateşinin yükselmesi, kaşlarının çatılması, başının ağrıması, iştahının ve ağız tadının kaçması.. gibi şeylerden de anlayabiliriz. İşte, şeytanın da kalbimize gönderdiği, bizim malımız olmayan yabancı hayal, düşünce ve vesveselere karşı, manevi yapımız, iman potansiyelimiz adeta antikor üreterek, bu şer ordusuna karşı kavga vermekte, bunun neticesinde de ateşimiz yükselip kalbimiz sıkılmaktadır. Eğer vücudumuz, herhangi bir mukavemette bulunmuyor ve boğa yılanı görmüş bir keçi gibi hemen ona teslim oluyorsa bizim de işimiz bitmiş demektir. Gelen vesvese karşısında kalbimiz, imanımız mukavemet etmezse, o zaman vesvese de olmaz, hararet de yükselmez. Bunun ma'nası şeytan'a "Gel, ne istersen yap!" demektir. Zaten şeytanın istediği de budur.

Vesvese, örümcek ağı gibidir

Vesvese, kendine has tutarsızlığıyla iyi bilindiği zaman katiyen zararlı olmaz. Zira Kur'an'da, "Muhakkak, şeytanın hilesi zayıftır." (Nisa, 4/76) buyurularak, şeytanın tuzaklarının zayıflığına işaret ediliyor. Evet şeytanın hilesi var ama, tutarsızdır ve yok gibidir. Mesela, iki duvar arasından geçmek istiyoruz; bakıyoruz ki, bir örümcek, ağını gerip yolumuzu kapatmış. Şimdi böyle bir durumda geri mi döneriz, yoksa yolumuza devam mı ederiz? Örümcek ağı, ilerlemenize mani olabilir mi, olamaz mı? Şüphesiz hiçbir şey yokmuş gibi onu bir engel gibi görmez ve yolumuza devam ederiz.

Efendimiz (sas), şeytanın, kimsenin elinden tutup dalalet, küfür ve günaha sürükleyemeyeceğini ve zorla kötülük yaptırıp günah işletemeyeceğini beyan buyurur. Şeytanın yaptığı, ancak fenalıkları süsleyip cazip ve çekici göstermektir. (Bkz: Muhammed Suresi, 47/25; En'am, 6/43) Gelip geçiciliği bilindiği zaman vesvesenin zararı olmaz. Vesvese aslında, üflemekle uçup giden bir tüy kadar zayıftır. Veya bir ara toplanıp sonra dağılıveren bulutlara benzer, ama ardından ne yağmur gelir ne de rüzgar!.. Vesvese, biz ehemmiyet verdikçe büyür, önem vermediğimizde kendiliğinden küçülüverir.



FOTOĞRAF: AP

Vesveseye konu olan şeye ehemmiyet verdikçe evham ve takıntılar büyür.

Dikkatli olun ve vesveseyi büyütmeyin

Vesvese, hassas ve asabî ruhlarda, daha da zararlı bir hastalık, hatta zamanla meleke haline gelebilir. Böyle birisi, vesvese geldiğinde, zararlı olacağı endişesiyle telaşa ve vehme kapılır, kalben, fikren derinleşip, o meseleyi kendine mâl eder; derken kendisinde o, bir huy haline gelerek onunla bütünleşir. Bu ise, şeytan karşısında ümitsizliğe düşüp, büsbütün bir yenilgi ifadesidir. Böyle biri, ümitsiz bir halde "Artık ben mahvoldum" deyip, mağlubiyeti kabul eder, merkezi, şeytanın kullanmasına hazır hale getirir ve hatta ona bırakır. Bir kumandan düşünelim; ileride sağ tarafta birkaç madeni parlama gördü diye, düşman o taraftan saldırıya geçecek vehmine kapılır ve ordusunun sağ kanadını boşaltıp o tarafa sürer; sol tarafındaki dağlarda da ağaç yapraklarının kıpırdanmalarından, düşmanın saklandığı ve hücum edeceği düşüncesine kapılarak, ordusunun sol kanadını da oraya sevk eder. Neticede merkez, düşmanın taarruz ve imha hareketine açık ve hazır hale gelmiş olur. Esasen böyle bir davranış taktik bilememenin ve düşmanı tanıyamamanın ifadesidir. Bütün bunlardan açıkça görülüyor ki, şeytanın vesvese adına bir kibrit çöpü kadar önemi yokken, biz onu azmanlaştırıyor ve azgınlaştırıyoruz. Dikkat etmeli ve onu hayalimizde, düşüncemizde büyütmemeliyiz.

Abdest ve namazda "Eksik mi yaptım?" şeklindeki vesveselere önem vermeyin

"Abdest ve namazımı yanlış ve eksik mi yaptım acaba?" şeklinde gelen vesveselere de aldırış etmemek gerekir. Böyle bir vesvese ilk defa vuku buluyorsa, o abdest veya namaz tekrar edilebilir. Ama devamlı oluyorsa, mesela bir insan, abdest uzvunu yıkayıp yıkamadığından devamlı şüpheye düşüyorsa, hiç vesveseye meydan vermeden o uzvunu yıkadığını kabul ederek namaza durmalıdır. Ve yine namazı kaç rekat kıldığı mevzuunda vesveseye mübtela ise namazının tamam olduğu kanaatiyle hareket etmelidir.

Çobançeşme Mah. Kalender Sk. No: 21 Y.Bosna/İstanbul

dr.can@zaman.com.tr

DR. CAN

FOTOĞRAF: MUSTAFA KIRAZLI



ÖSS'ye çalışamıyorum

M.İ.-Batman
Sevgili Can abi. 18 yaşında İHL mezunu bir kızım. Yaz tatilinden itibaren hevesle ÖSS'ye çalışmaya başladım. Dersaneye yazıldım. Ancak 1,5 hafta sonra bıraktım. Her şey boğazımı ve beni sıkmaya başladı zira. Gece yatamıyor ve kalp çarpıntılarım oluyordu. Ümitsizlik, karamsarlık içine girdim. Düz liseye nazaran daha çok çalışmam gerekirken, hiç çalışamadım. Bu arada benden bir küçük kız kardeşim nişanlandı. Annem de bana baskıya başladı, şaşırdım.

Dr. Can
Melek kızım. Ülkemiz üniversitelerinde değerli hocalarımızın yaptıkları çeşitli araştırmalara bakılırsa lise gençliğinde % 35'e yakın depresyon bulguları elde edilmiş. Bu, kız öğrencilerde 1,5-2 kat daha fazla olabiliyor. Anlattıklarına bakılırsa korkarım sen de böyle bir durum içindesin. Bir yandan ders çalışırken diğer yandan da bir uzman desteği almalısın.

Ayrıca evlenecek olsan bile bu profesyonel yardım sonucunda evlensen iyi olur. Zira depresyonda iken alınan kararlarda isabet kaydetmek zordur. Evlilik en az ÖSS kadar stresli ve yokuşlu bir yoldur. Umarım senin için en hayırlısı olur. Başarılar.

Evde kaldım, okuyamadım

Y.P.-İST.
18 yaşında ev kızıyım. Okulu dışardan okuyorum. 7. sınıftayım. Arkadaşlarım üniversitede okuyorlar. Moralim bozuluyor. Dört duvar arasında kaldım. Ayrıca komşu çocuğuna ilgim var; fakat reddedilme korkusuyla açılmaya cesaret edemiyorum.

Dr. Can.
Güzel evladım. Okumanın yaşı yoktur. Ayrıca üniversitedeki arkadaşlarının geleceğini garantilediğine, seninse karanlık olduğuna dair Allah'tan başka hiç kimse bir şey bilemez. Onların durumu senin moralini bozmamalı, aksine kamçılamalıdır. Azmedersen her şeyi başarırsın. Ayrıca komşu çocuğunun kalbini sen ona açılmadıkça bilemeyiz. Oyunu kurallarına uygun oynamalısın. Bence hatırlı, aracı kişilerce fikrini al. Eğer olacak gibiyse sana normal yollarla talip olsun. Değilse ne sen üzül, ne o üzülsün. Başarı ve mutluluklar.

FOTOĞRAF: REUTERS

Elif'im başarıya doymuyor!

Elif Cakran

Merhaba Dr. Can amcacığım... Sana, o iyilik dolusu yüreğinin sevineceğini bildiğim için geçen yıl girdiğim Hatay genelindeki bir sınavdan bahsetmek istedim. 80 sorudan 73 net yapıp bin kişinin üzerindeki katılımcıdan 6. oldum. Müjdesini vermek istedim. Dergideki cevabın ve sonrasındaki e-mail'in beni ve ailemi çok sevindirdi. Abim ve ailem bana karşı acayip iyiler. Daha doğrusu onların iyiliklerini daha iyi görmeye başladım. Umutsuzluk gözlüklerim gitti, sevgi ve anlayış gözlüklerimi taktım. Canım amcacığım, hepsi sayende oldu. Çoooooook teşekkür ederim. Biricik kızın Elif.

Nilgün'e cevap

Sevgili kızım. Bu sanırım "Mektubum yayınlanmadan cevap verilsin." dediğin 2. mektup. Öyle görünüyor ki seninle daha işimiz var. Lütfen 3. mektubunda adres belirt ki, sana daha uzun yazayım. İlk mektupta "seni dünyalardan çok seven" kişinin, seni küçük bir sözün yüzünden terk ettiğini yazmıştın. Şimdi tekrar berabermişsin; ama tartışmalar sürüyor ve ilişki zaman zaman can çekişiyor diyorsun. 'Ailem razı olmaz.' diyormuş sana. Her defasında alttan alıyorsun ve kaybetmekten korkuyorsun. İyi ama güzel kızım; anneler hariç, acılar paylaşılarak azalır, sevgiler ise çoğalır bilirsin. Bir tek yanlış sözüne pamuk ipliği ile bağlı olan ve her an ailesinin makasıyla da kesilecek olan bir ilişkide daha ne kadar alttan alabilirsin ki?

İnsanlar korkularının engeliyle başarısız olurlar ve korktukları da başlarına gelir çoğu kez. Her daim başının üstünde yumurta taşıyarak ya da uçmak üzere olan bir kuşu ürketmemek için başını titretmeden nereye kadar yürüyebilirsin?

Ne gibi bir eksikliğin var ki; hep "Sen haklısın" deme zarureti gösteriyorsun. Diken üstünde bir sevgi ne denli huzur verir insana? Sonunda; hiç tartışmasanız bile ailesinin "istemezük" diyeceği bir durumda acaba oyalanıyor olmayasın? Ne kadar meşru bir zeminde yürüseniz bile, hedefi olmayan ya da meçhul olan bu yolculukta bazı riskleri almak ne derece akıllıca? Bence mevzuyu müşahhas ve somut bir noktaya dayandırıp; söz, nişan ve evlilik konularına getirmeli, böylece bir hamle yapmalısın. O zaman kel mi, peruk mu ortaya çıkacak belli olur. Allah (cc) yanında olsun.

Dünle bugün arasında bir fark var mı?.. Bir isim, bir de resimler farklı!.. Dünya iltifat edip yönelince imana, gayzından kendinden geçen Ebu Cehil ve avâneleri yine iş başında!

■ REŞİT HAYLAMAZ

Değişen bir şey yok...

Mekke'nin ilk yılları... Vahyin varlığından allerji duyan Kureyş'in kini köpürdükçe köpürüyor... Ortada güç dengesi de yok... Bu yüzden bir araya gelmeler ve ibadetlerde gizlilik esas... Efendiler Efendisi, İbn Erkam'ın evine otağını kurmuş, ashabıyla burada hemhâl... O'na her yönelen, Kureyş'i çileden çıkarıyor. Zira her giden, birisinin oğlu, öbürünün kızı, bir diğerinin damadı veya bir başkasının kölesi... Üzerine dayandıkları duvarlar çöküyor etraflarında birer birer... Çözüm? Şiddet.. Daha fazla şiddet!.. Zayıflar ilk hedefte... Sadece dayanağı güçlü olanlar bundan müstesna!.. Derken, Mekke tahammülsüz bir keyfiyete bürününce, Nebevî yönlendirme; "Siz, içinde bulunduğunuz kötü hâl geçinceye kadar Habeşiştan'a gidin. Zira orada bir melik var ki, yanında kimseye zulüm yoktur; orası güvenli bir yerdir. Ve.. çocuk, yaşlı ve kadın.. seksen üç kişilik ilk kafile Habeşistan yollarında... Melik, Hıristiyan... Allah bir.. Rezzak bir.. Rabb bir.. bir.. bir.. binlerce bir!.. Samimi yönlendirmeye icabet var Necâşî'den.. Kabul ediyor bir bir!.. Artık güvende mü'minler... Ne Ebû Leheb var ortada ne de Ebû Cehil!.. İşte işin burasında ayrı bir köpürüyor Mekke'nin kini ve arkalarından iki adam gönderip geri getirmek istiyorlar gidenleri... Hadlerini bildirecekler kendilerince geri getirip, teker teker... Ancak, ne Amr İbnü'l-Âs'ın çabaları ne de İbn Ebî Rabîa'nın gayretleri bir netice veriyor... Ne kucak dolusu giden hediyelerin ne de iltifat yüklü cümlelerin bir faydası var!.. Sûret-i haktan gözükme gayretleri ise boşuna yorulma ve sadece bir kuruntudan ibaret... Kim ne derse desin Necâşî'ye, görüp duyduğu yetmiş bir kere.. sözünün eri!.. Kureyş'in elçileri eli boş dönüyorlar geri...

Mekke'de hiddet..

Mekke'de şiddet arttıkça artıyor. Müslümanların Habeşistan'da yer edinip hüsn-ü kabul görmeleri yanında, bir de Hamza ve Ömer gibi kahramanlarının da Müslüman olması, çıldırtıyor Kureyş'i... Artık, iman selini önlemede şiddet yetmiyor.. Hatta açıktan tepki, inananların işine bile yarıyor... Öyleyse, daha sinsi ve kalıcı bir plan gerekli... Hemen aralarında oturup bir durum değerlendirmesi yapıyorlar. Çıkan sonuç; boykot... Şehirden sürülecek Muhammed (sas) ve ashabı... Kız alınıp verilmeyecek..

FOTOĞRAF: SELAHATTİN SEVİ



Karşımızda kitlelerin yanıp kavrulduğu bir yangın var. Bunun için iltifat etmemeliyiz seviyesiz laflara. Unutmayın, saman alevi yemek pişirmez.

FOTOĞRAF: MEHMET DEMİRCİ



Bir gülücük, bir gönül almak kadar güzel birşey olabilir mi? Yoksa bilmeden söylenen sözlere bu neşe birşey anlatmıyor mu?

Yiyecek ve içecekten de mahrum edilecekler!.. Kimse ziyaret etmeyecek ve kapılar da kapatılacak yüzlerine! Ve, yapılan işe kudsiyet atfetme girişimleri; üzerinde ittifak edilen hususlar, madde madde yazılıp, Kâbe duvarına asılacak. Sözde ittifak görüntüsü ve kamuoyunu da arkalarına alma girişimi bunların hepsi... Aslında, kuzu görüntüsüne bürüdükleri postlarında sırtlan sırıtması gizli!.. Kavurucu güneş altında ve kızgın çölde ölüme terk etmenin adı bu!.. Bu, sürgün demek!.. Bilmiyorlar ki, her sürgün, yeni sürgünlere gebe... Evet, zahirde çile içre çile.. Her çadırdan hemen her gün yeni bir çığlık yükseliyor zira!.. Ancak, mihnet ve çile imbiklerinde olgunlaşmadan Mekke'yi yeniden görmek hayal!..

Dünle bugün arasında bir fark var mı?.. Bir isim.. Bir de resimler farklı!.. Dünya iltifat edip yönelince imana.. Mekke'de kuduran Kureyş, yine iş başında!.. Saldırılara kudsiyet atfedecek mürekkep bulmak zor değil bugün de! Neyse Allah var.. ahiret var; hesap var.. kitap var!.. Bir Ebû Bekir.. bir Ömer.. bir Osman.. bir Ali isen sen şayet.. Gerisi boş!.. İltifat edip aldırmamak gerekiyor köpürmelere... Saman alevi yemek pişirmez ki!.. Tahrip kolay. Önemli olan bir gönüle daha iman hizmeti götürebilmek! Minareden gelen sesin dediği gibi, içinde kitlelerin yanıp kavrulduğu bir yangın var karşıda... Dünyanın başı dönmüş; hizmet bekliyorken senden, takılmamak gerekiyor, 'niye', 'niçin'lere... İsa ve Musa'nın peşinden giderken dünyanın dört bir yanında; 'Ben de şehadet ederim ki, Muhammed de Allah'ın Rasûlü' diyenler fer olsun sana... Aleyhinde konuşanlara da vazife olsun endişeleri; seninle uğraşıp cedelleşeceklerine dizlerinin dibindekilere sahip çıksınlar hiç olmazsa... Amr'ın da geleceği gün var.. İkrime'nin de!.. Hudeybiye'nin sessizliğinde vazifeye devam ki, kendini arayan Halid'ler fırsat bulsun... Ebû Leheb'le uğraşmak zaman kaybettirir sana... Onun hakkından kimin geleceği belli... Ebû Cehil kendi vazifesini yapıyor... Sen, kendi vazifene bak!..